



10月 給食献立表



築港ちどり保育園 平成 28年 10月 1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	クッキー	
1	土	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース、キャベツのサラダ、バナナ	牛乳 ビスケット	
3	月	牛乳 こんがりサクサク	香味煮、青菜とちりめんの和え物、ナゲット、焼きのり	牛乳 お好み焼き	
4	火	牛乳 バナナ	鮭のちゃんちゃん焼き、のっぺい汁、トマト、青菜のふりかけ	牛乳 おさつスナック	
5	り	牛乳 ウエハース	豆腐とツナのハンバーグ、スパゲティソテー、ブロッコリー	牛乳 小倉カステラ	
6	木	牛乳 マンナ	クリーム煮、フレンチサラダ、ミートボール	牛乳 人参ゼリー	
7	金	牛乳 動物ビスケット	豚丼、コールスローサラダ、すまし汁、オレンジ	牛乳 小魚 エントリー	
8	土	牛乳 ビスケット	きつねうどん、小魚ごま風味、バナナ	牛乳 ビスケット	
11	火	牛乳 ぱくっとサンド	鶏肉と里芋の炒め煮、小魚三杯酢、シューマイ、みそ汁	牛乳 ココナッツサブレ	
12	水	牛乳 乳ボーロ	みそカツ、ごまドレッシングサラダ、グリーンポテト	牛乳 三未-白い風船 三上-焼きもち	
13	木	牛乳 リッツ	鮭の塩焼き、切り干し大根の和風サラダ、小松菜納豆、すまし汁	牛乳 ビタミンクッキー	
14	金	牛乳 シガーフライ	すきやき丼、キャベツの甘辛味、もも缶	牛乳 チーズ カール	
15	土	運動会(簡易給食)			
17	月	牛乳 こんがりサクサク	香味煮、青菜とちりめんの和え物、ナゲット、焼きのり、梨	牛乳 りんごのボンファム風	
18	火	牛乳 バナナ	鮭のちゃんちゃん焼き、のっぺい汁、トマト、手作りふりかけ	牛乳 おさつスナック	
19	水	牛乳 ウエハース	マーボー豆腐、華風あえ、ウインナー	牛乳 ココア蒸しパン	
20	木	牛乳 マンナ	豚肉の生姜炒め、野菜とひじきの和え物、煮豆	牛乳 人参ゼリー	
21	金	牛乳 動物ビスケット	ポークカレーシチュー、フレンチサラダ、ゆで卵	牛乳 ゆで栗 ハッピーターン	
22	土	牛乳 ビスケット	きつねうどん、小魚ごま風味、バナナ	牛乳 ビスケット	
24	月	牛乳 ぱくっとサンド	みそカツ、ごまドレッシングサラダ、グリーンポテト	牛乳 マカロニのあべかわ	
25	火	牛乳 乳ボーロ	鶏肉と里芋の炒め煮、小魚三杯酢、シューマイ、みそ汁	牛乳 ココナッツサブレ	
26	水	牛乳 リッツ	お弁当の日(芋ほり遠足)	牛乳 雪の宿	
27	木	牛乳 シガーフライ	さんまのかば焼き、切干大根の和風サラダ、小松菜納豆、すまし汁	牛乳 さつま芋のオレンジ煮	
28	金	牛乳 マンナ	さつまいもごはん、秋鮭のもみじ焼き、きのこ青菜のおかかあえ、トマト、すまし汁、みかん	牛乳 カステラ	
29	土	牛乳 ビスケット	ウインナーサンド、ポトフ、バナナ	牛乳 ビスケット	
31	月	牛乳 こんがりサクサク	豆乳汁、青菜のしらす和え、ししゃもフライ、りんご	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	

☆すずらん・ひまわり・さくら組は、13日(木)までに、お米を2合持ってきてください。袋には必ず名前とクラス名を記入してください。

読書・食欲の秋



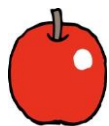
絵本で食の興味を広げましょう



物語の中には、食に関する話がたくさんあります。子どもたちに読み聞かせした後、物語にでてきた食べ物について話をしたり、食べたりして食への関心を高めましょう。

食べ物が出てくる絵本のお話例

しらゆきひめ



りんご

白雪姫が食べたのは毒りんごだけど、わたしたちが食べているりんごは大丈夫。りんごは赤色や黄緑色などいろいろないろがあつて、栄養たっぷりの果物です。

おむすびころりん



おにぎり

みんなの遠足の時などのお弁当におにぎりを持っていくけど、おじいさんも一緒だったね。みんなはどんな形や具のおにぎりが好きかな？

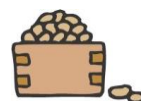
さるかにがっせん



かき

かきに触ってみましょう。かたいからサルにぶつけられたら痛いよね。かきには、甘いかきと干しがきにしないと食べられない渋がきがありますよ。

ジャックとまめのき



だいず

ジャックの豆は、魔法の豆でしたね。大豆という豆も、豆腐や納豆、きなこやしょうゆに変身する栄養たっぷりのすごい豆ですよ。